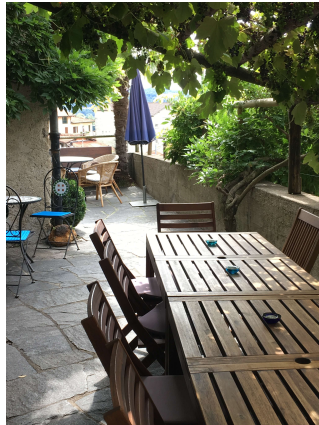


## Yoga im Tessin 13. – 16. April 2018



Die Casa Santo Stefano besteht aus zwei stilvoll renovierten Tessinerhäusern und liegt in Miglieglia, an einem einmaligen Sonnenhang des Südtessins. In diesen historischen Mauern zeigt sich eine liebevolle Einfachheit, sowie eine herzliche Gastfreundschaft verbunden mit allem Komfort. Ein ruhiger Ort zum Sein, aufzutanken und die Gedanken ruhen zu lassen. Wir bewegen den Körper langsam und bewusst, um in den verschiedenen Yogastellungen die Spannung wie auch eine mögliche Entspannung wahrzunehmen. Es öffnen sich somit neue Räume und Perspektiven auf allen Ebenen.

### Programm

08.45h – 10.00h Yoga

16.00h – 18.00h Yoga, Theorie

21.00h – 22.00h Meditation, Entspannung

Es sind keine Yogakenntnisse erforderlich. Matten/Decken/Kissen sind vorhanden. Die Anzahl der Teilnehmer ist auf 10 Personen beschränkt.

Um 10.00h gibt es ein gemeinsames Frühstück/Brunch. Danach steht der Tag bis 16.00h zur freien Verfügung. Während des Tages werden Kaffee/Tee, sowie Früchte/selbstgebackene Kuchen offeriert. Auch besteht die Möglichkeit, sich selber Sandwiches zu machen. Das Abendessen werden wir im Restaurant direkt im Dorf oder im Casa Santo Stefano einnehmen. An einem Abend werden wir zusammen in der schönen und gemütlichen Wohnküche kochen. (Dieses Essen ist im Seminarpreis inbegriffen).

### Seminarbeginn und Ende

Freitag, 13. April um 16.00h mit Yoga

Montag, 16. April um 11.00h nach dem Frühstück

### Seminarkosten

CHF 250.- plus Unterkunft und Abendessen

### Kursleitung

Petra Portmann, dipl. Yogalehrerin YCH, [www.YogaTouch.ch](http://www.YogaTouch.ch)

## Unterkunft im Casa Santo Stefano ([www.casa-santo-stefano.ch](http://www.casa-santo-stefano.ch))

Die Zimmer sind einfach und sehr gepflegt eingerichtet, mit Bad/ WC bzw. Dusche/WC. Es gibt ein paar Einzelzimmer. Zudem besteht die Möglichkeit, die Doppelzimmer als Einzelperson zu belegen.

2 – 3 Doppelzimmer	CHF 85.-
6 Einzelzimmer/DZ in Einzelbelegung	CHF 95.- / 115.- / 125.-
weitere Doppelzimmer in Einzelbelegung	CHF 140.-



Die Preise verstehen sich pro Person/Nacht und beinhalten

- Übernachtung inkl. leckerem Frühstück/ Brunch (Brot/Zopf/Konfi hausgemacht!)
- Kaffee/Tee/Früchte/Kuchen während des ganzen Tages
- Gratisparkplatz bei der Monte Lema-Gondelbahn (nicht vor dem Haus parken)
- Kurtaxen/MWST

Zahlung: Bar, Postcard/Maestro (Kreditkarte mit 2% Aufpreis) bei Ankunft.

Bitte das Zimmer direkt bei Casa Santo Stefano (Angeli und Christian Wehrli) buchen.

Tel 091 609 19 35

## Anfahrt

Migliaglia kann mit dem Auto oder den ÖV erreicht werden. Zürich-Migliaglia 280 km (Fahrt mit dem Auto ca. 3.5h). Autobahnausfahrt Lugano Nord und Richtung Ponte Tresa fahren. Es gibt auch eine Beschreibung der Anreise auf der Homepage. Die Zimmer können bereits ab 14.00h bezogen werden. Somit muss nicht mit Stau gerechnet werden.

## Anmeldung

Bitte via email anmelden an [petra@yogatouch.ch](mailto:petra@yogatouch.ch) bis Ende Februar 2018. Die Anmeldung wird erst definitiv bei einer Anzahlung von CHF 100.- auf mein PC Konto 87-24114-5. (IBAN CH34 0900 0000 8702 4114 5). Die restlichen Seminargebühren (CHF 150.-) sind bis Ende März 2018 zu überweisen.

## Rücktrittsbedingungen

Die „Casa-Santo-Stefano“ ist ein kleines Seminarhaus und verrechnet die Stornokosten wie folgt:

60 - 31 Tage vor dem Aufenthalt 50% der Leistung

Ab 30 Tage vor dem Aufenthalt 100% der Leistung

Seminarkosten: Die Anzahlung (CHF 100.-) wird zurückbehalten, sofern kein Ersatzteilnehmer gefunden wird.

**Versicherung und Haftung** ist Sache des Teilnehmers